



主菜「けんちんうどん」

お出汁と沢山の食材から出る旨味を活かし、当院ではお汁を全部飲んでも大丈夫なよう、うどん出汁はやや薄味で調理しています。減塩が必要な疾患の方には、同じ味付けでお汁を半量にして提供しています。普段麺類を召し上がる時は、お出汁を残すだけでも大きな減塩に繋がります。けんちんうどんは具沢山でとてもボリュームがあります。是非一度お試しください。

■作り方

- ①豚肉は一口大にカット、大根や人参はいちょう切り、里芋は半分にカット(今回は冷凍の為、あく抜き不要)、絹揚げは一口大にカットし、下茹で(油抜き)をする。キヌサヤは食べやすい大きさにカットし、サッと下茹でする。
- ②出汁に豚肉→人参→大根→里芋→絹揚げ→ナメコの順番で柔らかくなるまで煮る。
※アクが出たら取り除く。
- ③醤油・塩・みりんで味を調える。
- ④うどんを茹で、水気を切る。
- ⑤器にうどん、煮込んだ具材とお出汁をかける。
最後にキヌサヤを盛り付けて完成。

おにぎり

けんちんうどん

きのこのオイスターソース炒め

若布とカニカマの酢の物

材料(1人前)

■けんちんうどん

うどん	1玉(200g)
豚肩ロース	20g
絹揚げ	30g
大根	30g
人参	10g
冷凍里芋	20g
キヌサヤ	10g
なめこ	10g
出汁	200g
濃口醤油	7g
塩	0.3g
みりん	7g

■きのこのオイスターソース炒め

キャベツ	40g
ピーマン	20g
舞茸	30g
玉葱	20g
オイスターソース	5g
塩	0.3g
コショウ	0.1g
油	1g

■若布とカニカマの酢の物

カットワカメ(干)	1g
胡瓜	40g
カニカマ	10g
出汁	10g
酢	7.5g
砂糖	4.5g
みりん	2.5g
淡口醤油	2.5g

■おにぎり 50g
ふりかけ(いりこ菜飯)

副菜「きのこのオイスターソース炒め」

旨味たっぷりのオイスターソースを活用した一品。他の野菜やキノコに変更しても美味しく頂けます。調理のポイントは強火でサッと炒めることです。

■作り方

- ①玉葱・ピーマンはスライス、キャベツは食べやすい大きさにカットする。舞茸も食べやすい大きさにほぐす。
- ②熱したフライパンに油を入れ、玉葱を炒める。玉葱に火が通ったら、キャベツ・ピーマン・舞茸を入れ、一緒に炒める。
- ③最後にオイスターソース・塩・コショウで味を調えて、完成。

副菜「若布とカニカマの酢の物」

減塩のポイント『こ(香辛料)・う(旨味)・や(薬味)・さん(酸味)』のさん(酸味)=酢を活用した酢の物を組み合わせると塩分を少し控えることが出来ます。

■作り方

- ①ぬるま湯でわかめを戻す。きゅうりは輪切り、カニカマは食べやすい大きさにカットし、ほぐす。
- ②調味料を合わせ、砂糖が溶ける程度に温める。粗熱が取れたら、具材を全て混ぜ合わせる。
- ③味がなじんだら、器に盛り付けて完成。

『減塩の心得』ご存知ですか？

減塩のポイント『こ・う・や・さん』に引き続き、簡単に実践できる減塩のテクニック『減塩の心得』をご紹介します。1日1gでも減塩し、継続することが大切です。是非一度声に出して読んでみて下さい。

◇かけ醤油よりつけ醤油 お寿司はネタにつけ醤油 (ソースも同様)

◇あえるより かけるより つける!! (方が、調味料の量が減らせます)

◇味付けするなら 表面に (薄味で調理し、食べる直前に味付けを)

◇漬物・練り物 ご用心 (高塩分食品は食べる頻度や1回量を減らすだけでも大きな減塩に)

◇麺類の 汁を残せば 大きな減塩

◇調味料 隠れ塩分 意識して (意外な調味料に塩分が含まれています。味付けが濃くなり過ぎないように味見をしましょう)

◇たまにはね 油の風味を 利用して (胡麻油や揚げ物の風味を活かすことで味付けを濃くしなくても美味しく頂けます。油の摂り過ぎには要注意)

エネルギー519kcal 蛋白質18.9g 脂質9.8g 炭水化物87.7g 塩分4.2g